

Richarda Klaver-Wilrodt

am 17. Mai 2025 in Bad Nenndorf:

Präsentation meiner schriftlichen Arbeit im Rahmen der Ausbildung
Tanztherapie HKIT[®] mit dem Titel

„Heilende Kräfte im Tanz in der Fortbildung von Erzieherinnen“[®]

Ergebnisse der Abschlussrunde

HKIT[®] hat sich mir in allen Ausbildungsblöcken als eine Ganzheit und Einheit dargestellt. Genau das genieße ich beim Tanzen, und genau das führte bei mir zu Heilungsprozessen.

Es regte sich in meinen Ausbildungen in mir aber die Frage, was es eigentlich im Einzelnen ist, was mich gesunden lässt. Ich näherte mich dieser Frage in meiner ersten Hausarbeit an, als ich mich nach der Entstehung der inneren Bilder beim Tanzen fragte. Ich lernte den Menschen als ein „lebendiges Subjekt und eine biopsychosoziale Einheit“ zu verstehen. (Nele Lühring, Masterarbeit)

So richtig bahnten sich aber erst die Erkenntnisse ihren Weg, nachdem ich erstmals selbst in der Fortbildung mit Erzieherinnen war und mich in Elkes lehrender Anleiterinnen-Rolle wiederfand. Ich wusste eigentlich nicht wirklich, was ich da machte und warum was passierte. Ich agierte mit Elke als Vorbild und imitierte sie eigentlich. Manchmal deuteten sich bei mir während der Anleitung im Bewusstsein Verknüpfungen an zwischen dem, was ich anregte und sagte und dem, was ich aus der pädagogischen Arbeit von Erzieherinnen weiß. Ich tanzte mit den Erzieherinnen bei der ersten Veranstaltung aus dem Bauch heraus, und wir waren sehr glücklich dabei. Ich wollte aber gern wissen und begründen können, was warum passierte. Das würde ich auch brauchen, um Akquise zu machen. Ich musste also diesen Prozess von nur 90 Minuten analysieren.

Zunächst ging es um die Reflexion meiner eigenen Motivation für diese Arbeit und dann um eine didaktisch-methodische Analyse der Lerninhalte von HKIT[®].

Ich fand auf diesem Weg bei mir und bei HKIT[®] einige Elemente, die die Arbeit der Erzieherinnen in der Kita zugunsten der eigenen Gesundheit und der der Kinder stärken könnten. Mit diesem erweiterten Rüstzeug plante ich dann das Tagesseminar für Erzieherinnen in der Kita und setzte es auch um. Diesem Forschungs- und Erkenntnisprozess gehe ich in meiner Abschlussarbeit nach. Die Ergebnisse stelle ich hier dar.

Aber vorher schauen wir auf eure Gedanken zu meiner Fragestellung. Vielen Dank, dass ihr meine Frage auch zu eurer gemacht habt.

Weil ich davon überzeugt bin, dass es viel mehr gibt als das, was ich, bezogen auf das Tanzen mit Erzieherinnen, herausgefunden habe, möchte ich an euch die Frage weitergeben:

- **Was von HKIT[®] nutzt ihr beim Tanzen mit Teilnehmerinnen und gebt es damit an diese weiter? Und warum tut ihr das?**

Ihr bewegtet diese Frage allein oder gemeinsam mit anderen während unserer Wanderung.

Euren Ergebnissen eröffneten ein breites Spektrum dessen, was HKIT[®] grundsätzlich inhaltlich (didaktisch) auszeichnet und welche wunderbaren Tools wir als Anleiterinnen haben, um die Teilnehmerinnen auf ihrer Reise in den eigenen Körper zu begleiten (Methodik). Ihr habt die Verbindung zwischen HKIT[®], eurer eigenen Lust am Tanzen und zu den Teilnehmerinnen hergestellt.

Diese Gedanken stelle ich hier zunächst zusammen:

Frage 1: Was nutzt du von HKIT[®] beim Tanzen mit Teilnehmerinnen und gibst es damit weiter?

Frage 2: Warum tust du das?

- Die Haltung ist durch Offenheit, Wertschätzung und Neugierde geprägt.
- Das passt zu mir.
- Baum im Wind
- sich sammeln, Achse ausrichten, sich verwurzeln, sich konzentrieren, Raum für eigene Bilder lassen.
- Aatini, Schleusen öffnen, Ein Baum im Wind, Orishas, Atemübung, Stimmarbeit, Massage, Halteübungen, Malen, Wahrnehmungsübungen für den ganzen Körper, Der freie Bewegungsimpuls – Ich benutze fast alles von HKIT[®].
- Weil ich Zugang zur Körperweisheit vermitteln will, wodurch Selbstbestimmtheit in ein freies selbstwirksames Leben führt. Möglichkeiten zur Selbstregulation zu vermitteln.

- Der Tanz mit allen Körperteilen und Körperebenen.
- „Wahrnehmen, was ist“
- Die Basics; „Alles ein Angebot“, „Was braucht ihr?“, „Jede Bewegung, die da kommt, darf sein.“
- Mein Heilwerden fand statt im geschützten Raum von HKIT®, wo sich mein „innerster Kern“ zeigen darf, wo er leben und atmen darf, wo er seine Bewegungen, Laute und Töne findet, wo es „Sein“ darf, wo kein Richtig + Falsch gilt, wo es um mein „Sein“ geht.
- Zentral stehen bei mir RAUM - ZEIT - ATEM; im „Hier und Jetzt“; bei sich sein dürfen, mit dem was bei einer jeder Teilnehmerin gerade sich bewegt. Und individuell immer nachschauen, wer evtl. extra Aufmerksamkeit bzw. individuellen Input benötigt.
- Als Klientin als Lernende / Erfahrende in der Ausbildung von HKIT® möchte ich mein positives Lebensgefühl einfach selber und mit anderen teilen und weitergeben.
- Was brauchst du? Abgrenzung – Neugier – Selbstermächtigung – Anerkennung / Wertschätzung
- Wie fühlt es sich an? Interesse – Freude – weitergehen.
- Haltung, Neugierde, Wertfreiheit und erforschen. Körperempfindungen!! Ohne Intention – mit Intention, Atem, „lade Bilder ein“, Anatomie ...
- Bezug zu Atem und Körperempfinden erdet mich und führt bei mir zu Heilung. Verschiedene Zugänge anbieten um „Empfindungstüren“ zu öffnen. Heilt mich selbst.
- Schütteln – mit und ohne Musik, mit und ohne Tönen, loslassen Energie fließen lassen, Anspannung abbauen, Vertrauen in meine Körper, Respekt, Wissen meines Körpers nutzen, Raum für Körperlichkeit, für Körperempfinden, ermutigen diese wahrzunehmen, ihnen nachzugehen, mitzuteilen, Ernst nehmen, Weisheit des Körpers
- Zeit geben, weil alles braucht seine Zeit, Raum haben.



Hier folgen nun meine Gedanken zur Fortbildung von Erzieherinnen mit HKIT®

Meine Hypothese: HKIT® in Fortbildungen für Erzieherinnen ist einerseits zum Stressabbau und andererseits zur Professionalisierung in der Tätigkeit als Erzieherin geeignet.

Durch folgende Aspekte von HKIT® konnte ich diese Hypothese verifizieren:

1. Selbstbeobachtung und Selbstreflexion

Wahrnehmen, was ich empfinde (Elsa Gindler)

Der Wahrnehmungsprozess beim Tanzen mit HKIT®:

1. Zuerst die Vertiefung in den Körper zulassen und dessen Signale empfangen. (Aatini, Schleusen öffnen, Tanzen) Der Sympathikus ist aktiv.
2. Dann die Entspannung des Körpers erleben (Nachspüren) Der Parasympathikus tut seine Arbeit.
3. Malen (ein bedeutsamer Schritt zum Bewusstsein)
4. Sprechen – Austausch (Bereits hier fanden bei mancher Kollegin Übertragungen auf die Praxis mit den Kindern in der Kita statt.)
5. Lassen sich meine Erkenntnisse mit dem Tanzen auf meine pädagogische Arbeit übertragen?

Für die Fortbildung gibt es keine pädagogischen Ziele von außen, jede TN entwickelt ihre eigenen Bildungs- oder Entwicklungsziele und kann ihren eigenen Bedürfnissen Raum geben.

Bei der Arbeit von Pädagoginnen geht es genau darum: um die wertfreie wohlwollende Beobachtung der Kinder. Bei HKIT® wird diese über die wertfreie

Beobachtung des Körpers geübt. Die Erzieherinnen lernen ihre Gefühle und Bedürfnisse und Gedanken ohne Bewertung kennen. Auf diese Weise kann die innere Distanz zu den Beobachtungsdaten anderer Personen geübt werden.

2. Lebenslanges Lernen

Alle Wesen haben das Bedürfnis nach Autonomie in Verbindung. Um autonom leben zu können brauchen die Lebewesen das Lernen. Lernen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und folgt damit einer intrinsischen Motivation. Es erfolgt ganzheitlich in sozialer Integration. Aus diesen Prämissen folgt, dass Lernen freiwillig stattfindet. Lernen ist ein ganzheitlicher Prozess.

Alle angeleiteten Angebote sind bei HKIT® Einladungen. Diese können angenommen oder abgelehnt werden.

Der Aufbau der Angebote berücksichtigt folgende Phasen: Orientierung im Lernprozess durch Informationen zum Programm, Tanzen (in den Körper spüren) – Nachspüren – Malen – Sprechen – Übertragung auf die Praxis.

So können die Tanzerfahrungen in den Kopf kommen. Aus dem Spüren wird Wahrnehmung. Nicht jedes Spüren ist in der Abschlussrunde schon kognitiv in Sprache umgesetzt. Das kennen wir alle. Wichtig für den Heilungs- oder Erkenntnisprozess ist, dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Prozess zu Ende bringen kann. Dieses Individualisieren spielt auch in der Kita-Pädagogik eine bedeutsame Rolle. Die Erzieherinnen lernen ganzheitlich in Bewegung im Kontakt mit anderen Frauen HKIT® und unter liebevoller, wertschätzender, begleitender Anleitung.

Noch ein Wort zu den Lerninhalten in der Fortbildung:

Heilende Kräfte im Tanzen entdecken. Das ist der Lerninhalt. Jede Teilnehmerin sowie die Anleiterin selbst haben ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen bezüglich ihres eigenen Lernprozesses. Jede will also was anderes lernen. So ist es auch in der Kindergruppe. Jedes Kind wird mit seinen Potentialen gesehen. Und auch die Erzieherin lernt und verändert sich in pädagogischen Prozessen. Das verlangt von der Erzieherin Offenheit gegenüber eigenen Entwicklungsprozessen. Erfahren kann sie das beim Tanzen mit HKIT®.

3. Die Bedeutung der Anleitung

Der Mensch wird bei HKIT® als „Lebendiges Subjekt und biopsychosoziale Einheit verstanden“ (Nele Lühring, Masterarbeit)

Diese Haltung zeigt die Anleiterin bei ihrer Tätigkeit. Sie lebt HKIT® vor.

HKIT® ist durch Partnerschaftlichkeit, gegenseitige Wertschätzung und Freiwilligkeit gekennzeichnet. Immer stehen die Fragen im Raum:

- Was brauchst du?
- Wie fühlt es sich an?

Oder die Aufforderung:

- Lass es da sein!
- Bleib ganz bei dir und bei deinem Körper.

Die Erzieherin begleitet die Kinder in deren Entwicklungsprozessen. Das bedeutet für ihre Haltung: Sie steht neben dem Kind und mit ihm gemeinsam versucht sie das zu sehen, was das Kind anschaut / anstrebt / wünscht. „Was brauchst du?“ „Was fühlst du?“ „Wo fühlst du das in deinem Körper?“ „Lass es da sein.“ Diese Fragen wurden von den Erzieherinnen gern aufgegriffen für den Umgang mit den Kindern.

In diesen Fragen erlebten die Erzieherinnen Nähe und Liebe. Das möchten sie an die Kinder weitergeben.

4. Das Prinzip der Rhythmisierung in der Pädagogik

Durch die Rhythmisierung pädagogischer Angebote wird berücksichtigt, dass alles Leben in Pulsation stattfindet. Phasen der Aktivität und der Ruhe wechseln sich ab.

Sympathikus und Parasympathikus werden aktiviert. – Stressvorbeugung / Stressabbau

Die Abläufe in der Tanzpädagogik HKIT® werden so gestaltet, dass sie das abwechselnde Bedürfnis nach Aktion und Ruhe berücksichtigen. So kann Lernen stattfinden. (s.o.)

Die Rhythmisierung spielt in der Pädagogik eine große Rolle. Die Tagesabläufe, der Jahresverlauf und auch einzelne Angebote werden durch wiederkehrende Höhepunkte und Phasen der Entspannung gestaltet. Ganzheitlich können die Erzieherinnen bei HKIT® die Bedeutung der Rhythmisierung erfahren.

5. Der Raum

Im Raum und seiner *Ausgestaltung* materialisiert die Tanzpädagogin ihr Wesen und realisiert didaktisch – methodisch ihre Pädagogik. Die Gestaltung von pädagogischen Räumen ist eine hohe Kunst der Erzieherin. In der Reggio-Pädagogik wird der Raum neben der Erzieherin und der Gruppe der „*dritten Erzieher*“ genannt.

Der Tanzraum in Inzmühlen: Es ist da, was gebraucht wird. Hinzu kommt Material je nach Bedarf: z.B. Bei Oxossi kommen grüne Tücher zur Assoziation „Wald“ vielleicht hinzu.

Die Leiterin von Tanzprozessen HKIT® „*hält den Raum*“. Das bedeutet: jede Teilnehmerin und die Gruppe wahr zu nehmen, Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln und für Kontinuität im Ablauf zu sorgen. In meinen Tanzprozessen habe ich die Bedeutung der aktiven Anwesenheit von Leitung sehr gespürt. Auch Erzieherinnen halten bei Spiel, Arbeit und Entspannung für die Kinder den Raum. Die wohltuende eigene Erfahrung beim Tanzen zu machen, lässt die Sinnhaftigkeit dieser Tätigkeit spüren.

6. Die soziale Gruppe

So bedeutsam die Anleitung für die einzelne Tänzerin ist, so bedeutsam ist auch die Gruppe, in der getanzt wird. Die Gruppe spiegelt das Wesen der Anleitung und ihrer Mitglieder wider. Zur Aufgabe der Erzieherin gehört es, Gruppenprozesse so zu gestalten, dass sie für jedes Kind förderlich sind.

In der Tanzgruppe konnte jede Teilnehmerin selbst spüren, welche Bedeutung die Gruppe für sie hatte. Sicherheit, Unterstützung, Begleitung, Freude, Gelassenheit, Liebe, Verständnis wurden genannt. Und eine Teilnehmerin sagte, dass sich die eigene Entspannung und Gelassenheit auf die Kinder übertrage.

Für das Team bedeutet das Tanzen, dass sich die Kolleginnen untereinander von einer ganz anderen Seite kennen lernen. Eine andere Ebene gemeinsamen Lernens wird hier gefunden, die für Offenheit plädiert. *Jede „Bewegung“ ist zugelassen.* Das gilt für geistige, seelische und körperliche *Bewegung*.

7. Die Zeit

Sich die Zeit zu nehmen, die man braucht, heißt, einen Lernprozess zu Ende zu führen. Jede hat ihre Zeit. Ich habe eine ständige innere Zeitwächterin. Gut, dass ich das immer mehr verstehe. Ich ringe immer mit der „Zeit“.

Auch in der Vorbereitung zum Tagesseminar ging es mir so. Viel Zeit gab ich den Teilnehmerinnen, damit sie ihre Prozesse zu Ende führen können. „Oh, hoffentlich langweilt sich niemand“, war eine Sorge von mir, die sich natürlich bei der Arbeit auflöste.

Ungünstige Kita – Strukturen führen dazu, dass es immer *zu wenig Zeit gibt*. Das führt zu Stress bei Kindern und Erwachsenen.

FAZIT meiner Abschlussarbeit

HKIT® trägt zum Abbau von Stress bei, wenn es so angeleitet wird, dass alle Prozesse zu Ende gelebt werden können.

Die Professionalisierung für Erzieherinnen wird vertieft und gestärkt.

Die Erzieherinnen haben Ideen entwickelt, wie sie HKIT® in ihrem Alltag mit den Kindern und Mitarbeiterinnen umsetzen können. Darüber geben die Antworten auf dem Fragebogen Auskunft, den ich vor der Abschlussrunde des Tagesseminars ausgeteilt habe.

In einem telefonischen Reflexionsgespräch eine Woche später teilte mir die Leiterin mit, dass sich die Zusammenarbeit untereinander und ihr eigenes Verständnis für die Mitarbeiterinnen verbessert haben.

Ich würde mich freuen, wenn viele HKIT® – Absolventinnen den Fortbildungsfaden aufgriffen. Sie dabei zu begleiten, wäre eine wunderbare Aufgabe für mich.

Ich meine, HKIT® gehört ins Fortbildungsprogramm aller Träger der Kinder- und Jugendarbeit.

In enger Verbundenheit

Richarda Klaver-Wilrodt

27.Mai 2025